

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenoreia pada siswi SMA di Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar siswi SMA yang rutin berolahraga mengalami dismenoreia dengan derajat ringan.
2. Sebagian besar siswi SMA yang tidak rutin berolahraga mengalami dismenoreia dengan derajat sedang.
3. Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan derajat dismenoreia pada siswi SMA di Kota Padang.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi pihak SMAN 4 Sumatera Barat dan SMAN 10 Padang yang menjadi lokasi dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada para siswi, tentang masalah kesehatan reproduksi khususnya dismenoreia, seperti memberikan pengetahuan tentang tanda, gejala, dan penyebab dismenoreia.
2. Bagi pihak SMAN 10 Padang diharapkan bagi agar dapat memantau kegiatan olahraga siswi di lingkungan sekolah agar dapat berjalan dengan lebih baik.
3. Bagi penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait variabel lainnya yang belum diteliti terkait dengan kejadian dismenoreia, seperti kebiasaan merokok, minum soda, minum alkohol, status gizi dan lainnya.